昭和大学歯科病院だより　2023. 5月号

通算216号
2023.5.15 発行

昭和大学
SHOWA University

―昭和大学歯科病院の理念―

患者本位の医療
先進的医療の推進
医療人の育成

発行責任者　病 院 長　槇 宏太郎
編集責任者　広報委員長　長谷川 篤司
〒145-8515 東京都大田区北千束2－1－1
TEL 03-3787-1151（代表）
ホームページ：https://www.showa-u.ac.jp/SUHD/index.html

ストレス解消するための幸せ時間

顎関節症治療科　診療科長・教授　菅沼 岳史

顎関節症の原因として、片側だけで食べる、硬い物をよく食べる、頬杖をつくといった生活習慣のほか、寝ている間の歯ぎしり、打撲などの外傷、かみ合わせや精神的なストレスなど、さまざまなことが関係しています。これらの原因のうち生活習慣に関連したことは取り除くことが可能ですが、ストレスは容易に取り除くことはできません。

ストレスがあると無意識のうちに歯をくいしばったり夜間の歯ぎしりが増えることもあり、顎関節症の症状の悪化にもつながりますが、そのストレスを少しでも解消できれば、顎関節症のみならずストレスが関連する心身の不調も少なくなりQOL（生活の質）も向上すると思います。

テレビで「私の幸せ時間」というスポット番組がありますが、そうしたストレスを忘れることができるのがまさにその時間だと思います。そこで、「私の幸せ時間」をご紹介したいと思います。それは鉄道模型を作ることです。

始めたのは2007年頃で、新しいカテゴリーの模型（1/120、線路幅9mm）で、車両は真鍮製のキットをハンダ付けで組み立てます。「普段、診療で細かいことをやっているのに、さらにそんな細かいことがよくできますね」などと若い医局員に言われますが、仕事が忙しくて時間がとれない時の方が、短時間で集中して作業がはかどるような気がしています。週末を中心に模型に接する時間は、仕事も家族のことも何もかも忘れてリフレッシュできる至福の時です。

ようやくコロナも落ち着いてきたことで感染に対するストレスも少なくなり活動範囲も拡がりつつあります。皆様にとっての「幸せ時間」を有効に活用し、少しでもストレスを解消して健康な毎日をお過ごしください。

鉄道模型誌で佳作入賞した作品

P1　巻頭言　ストレス解消するための幸せ時間
P2　診療科紹介　顎関節症治療科
P3　新入職員のご挨拶
P4　お口の健康週間、クールビス、編集後記

記事見出しの色分けをいたしました。
患者さん向け、医療機関向け、お知らせなど

診療科紹介：顎関節症治療科

顎関節症治療科　助教（診療科長補佐）　犬井 知美

当科は顎関節症、歯ぎしり、口やあごなど顔面領域の痛み（口腔顔面痛）、睡眠時無呼吸症の口腔内装置およびスポーツマウスガードによる治療を専門的に行っています。あごを動かすとカクカク音がする、咬むとあごが痛い、口を大きく開けられない、噛み合わせに違和感があるなどの症状がある場合は顎関節症の可能性があります。

顎の状態がいつもと違うけど自然に治らないと思ったら、お気軽に当科にご相談ください。また、虫歯や歯周病などの病変がないにも関わらず口やあごに痛みがある場合には口腔顔面痛の可能性もあり、痛みの原因を探ることが重要です。

診療内容

1．習癖是正認知行動療法

顎関節症の原因は1つではなく、昼間の食いしばりや頬杖などの癖、片咀嚼、夜間の歯ぎしり、ストレス、楽器演奏、スポーツ、外傷などが挙げられています。特に、仕事中、パソコンの操作時、考え事をしている時などに無意識に上下の歯を接触させる癖を持っている患者さんが多くみられます。この癖は顎関節やあごの筋肉に負担を与えますので、習癖を認知してもらい是正する治療が必要です。

2．リハビリトレーニング

口を大きく開けられない場合は、口を開ける練習をしてもらうことで開口障害を改善します。あごの筋肉のストレッチ効果もありますので、筋肉の痛みに対しても有効です。あごの筋肉に痛みがある場合には、いわゆる“こり”が触診できるので、この部位をマッサージすると改善することがあります。

3．スプリント療法

顎関節に痛みがある場合には、顎関節への負担を軽減する目的で就寝時にスプリントと呼ばれる装置を装着することがあります。マウスピースやナイトガードとも呼ばれています。スプリントは歯のすり減りを防止することもできるので、歯ぎしりをする方にも有効です。

4．薬物療法

顎関節やあごの筋肉の痛みが強い場合や口腔顔面痛には、薬物療法が有効な場合があります。

5．睡眠時無呼吸症のマウスピースによる治療

比較的軽い症状の睡眠時無呼吸症のマウスピースによる治療を行っています。なお、装置の製作には医科からの紹介が必要になります。

6．スポーツマウスガード

外部の衝撃による口の中の損傷の防止を目的として、ラグビーやボクシングなどマウスガードの着用を義務付けるスポーツが増えてきています。マウスガードの装着は顎関節にも影響することがありますので、専門機関での作製をおすすめします。

顎関節症治療科スタッフ

新入職員ご挨拶

本年4月より歯周病科の助教（歯科）として入職致しました、鈴木七海です。

私は日本大学歯学部を卒業後、昭和大学歯科病院にて1年間臨床研修をさせていただき現在に至ります。

歯周病は30歳以上の成人の約80%が罹患しているとされる病気で、歯を失うだけでなく時に全身疾患に影響を及ぼすこともあります。皆様の健康に口の中から寄与できるように経験を積みながら技術向上を志していきたいと思います。

至らない点も多々あるとは存じますが、他科とも連携を図り一人一人のニーズに応えた治療を行えるよう精進して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

歯周病科　助教（歯科）　鈴木 七海

本年4月に歯内治療科に入職いたしました近江京香と申します。

当科では主に歯の根の治療を行っております。歯の中の微細な構造を見ることができるマイクロスコープを用いた精密な治療ができる環境が整っていること、経験豊富で勉強熱心な上級医が多数在籍しており充実した教育体制が整っていることに魅力を感じ、当科への入職を希望させていただきました。

このような恵まれた環境で診療を行えることに誇りをもち、学び続ける姿勢を持ち続けたいと思っております。多くの患者さんにより良い歯内治療を提供できるよう精進していく所存ですので、何卒よろしくお願いいたします。

歯内治療科　助教（歯科）　近江 京香

本年4月より補綴歯科に入職いたしました大澤昂史と申します。

昭和大学を卒業後、洗足池の近くにあります荏原病院というところで2年間臨床研修を行いました。その後、昭和大学歯科補綴学講座へ大学院生として入局し、本年3月に博士課程を終了いたしました。

6年間城南地区の歯科医療に従事して参りましたが、今後もここ昭和大学歯科病院で科学的根拠に基づいた補綴治療を提供したいと考えております。

皆様の口腔内の一助となるため精進して参りますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

補綴歯科　助教（歯科）　大澤 昂史

本年3月に本学大学院課程を修了し、4月より矯正歯科に入職いたしました、高橋侑嗣です。

大学院時代は口腔病理学教室にて歯根膜再生に関する基礎研究を行ってまいりました。医療の進歩に繋がる成果を出すべく、今後も研究を継続していきたいと考えております。

また、入局からは5年目となり、臨床では難しい症例を任されることも増えてまいりました。包括的な治療ができる歯科医師を目指し、更なる知識の習得、技術向上に努めてまいります。職員としての自覚を胸に、臨床・研究・教育に従事してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

矯正歯科　助教（歯科）　高橋 侑嗣

歯と口の健康週間

歯科衛生室　歯科衛生士　松田 梢

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。令和5年度の標語は「手に入れよう　長生きチケット　歯みがきで」です。

虫歯や歯周病は、お口の中の細菌が原因で引き起こされますが、これらの細菌が全身の健康にも影響を与え、心疾患や糖尿病、誤嚥性肺炎などの病気のリスクを高めることがあります。虫歯や歯周病の予防をすることは、健康を維持し長生きにつながります。

虫歯や歯周病の予防には以下のような方法があります。

1．歯みがきの徹底

毎食後の歯みがきや、歯間ブラシ・デンタルフロスなどの清掃用具を併用することが効果的です。

2．定期的な歯科検診

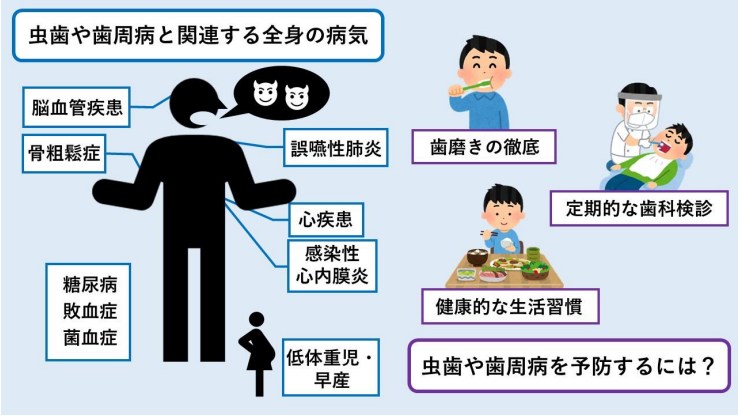
定期的に虫歯や歯周病のチェック、また専門的なクリーニングを受けましょう。

3．健康的な生活習慣

規則正しい生活や栄養バランスの取れた食事は、身体の抵抗力を向上させることができます。また、よく噛んで食べることにより唾液分泌を促し、お口の中の細菌への抵抗力を高めることができます。

当院では、お口の状態に合わせたブラッシング方法の提案や、皆さんの健康維持・増進のサポートをさせていただいております。

詳しくは歯科医師・歯科衛生士までお尋ねください。



クールビズを5月1日（月）より実施しています

昭和大学では、全施設一丸となって節電対策に取り組んでおり、当院でも2023年5月1日（月）よりクールビズを実施しています。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

気温に合わせた柔軟な服装（ノーネクタイ・ノージャケット等）で就労いたします。

事務課管理係

編　集　後　記

新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが、「２類相当」から「５類」に引き下げられました。この引き下げが今後どう影響するのかは不透明ですが、ウイルスが完全に世の中から消えたわけではありません。油断することなく引き続きこまめな手指消毒など最低限の感染対策を継続していきましょう。

引き続き院内では、正面玄関での検温、手指消毒、マスクの着用をお願いします。　（T.S）